



第 1 回健康づくり講座～健康で明るく楽しく農作業～

1. 概要・目的など

農業を活性化し農村を元気にしていくためには、農業者の健康が大変重要であると考えられる。特に家族経営においては、家族の一員が体調を崩すと作業や経営に大きな支障をきたしてしまふ。

そこで、津幡町農業委員会は、農地と人対策を担う組織として、農業者に健康について関心をもってもらい、健康で明るくいきいきと農業ができるように健康に関する講座や料理教室を行いたいと考え、女性農業委員が中心となって、今回の「健康づくり講座」を企画した。なお、今回の健康づくり講座は河北中央病院の出前講座を活用したものである。今後も料理教室や関連講座を開催していく予定としている。

合わせて農業委員が積極的に活動することにより農業委員会の活動の見える化も図ることも目的としている。

2. 開催日時・日程

12月5日(水) 午後2時～(1時間30分程度)

① フレイル(要介護の予備軍)の事を知りましょう

講師:河北中央病院 院長 寺崎 修一

② 骨粗しょう症の予防について

講師:河北中央病院 理学療法士 小森 康子

3. 場所

津幡町文化会館「シグナス」3階 多目的室

4. 参加者

津幡町農業委員・農地利用最適化推進委員、町内農業者とその家族
約 50 人程度

5. その他 (注意事項など)

主催:津幡町農業委員会



第1回健康づくり講座

～健康で明るく楽しく農作業～

津幡町農業委員会では、農業に関わっている方やその家族が元気でいきいきと農業に向きあえる事を願い、下記のとおり「健康づくり講座」を開催いたします。

お誘いあわせのうえ是非ご参加下さい。

日 時 平成30年12月5日（水）午後2時～3時30分

場 所 シグナス3階 多目的室

対 象 農業委員・農地利用最適化委員・農業者とその家族

～ 内 容 ～

I フレイル（要介護の予備軍）の事を知りましょう

講 師：河北中央病院 院長 寺崎 修一 先生

II 骨粗しょう症の予防について

講 師：河北中央病院 理学療法士 小森 康子 先生

申 込 先 津幡町農業委員会 ☎288-6704 （担当：西藤）

申込締切 平成30年11月20日（火）

